حین خرید نوشابه انرژی زا باید به چه نکاتی توجه کنیم؟

با توجه به مشغله‌های فراوان انسان‌ها در این دوران، ممکن است افراد احساس کنند انرژی کافی برای انجام کارها را ندارند. راه‌های مختلفی برای افزایش انرژی وجود دارد اما گاهی به یک راه‌حل سریع نیاز داریم. بهترین انتخاب در چنین مواقعی خرید نوشابه انرژی زا و در عین حال سالم است. از آن جایی که این نوشیدنی قرار است انرژی موردنیاز شما را برای کار کردن فراهم کند، باید پیش از خرید آن به نکاتی توجه کنید. در این مطلب به بررسی این نکات می‌پردازیم. با ادامه این مطلب ما را همراهی کنید.

نکات مهم در هنگام خرید نوشابه انرژی زا شامل چه مواردی می‌شوند؟

وقتی روز خود را سپری می‌کنیم و دچار افت انرژی می‌شویم به سراغ وعده‌های شیرین یا نوشیدنی‌هایی می‌رویم که می‌توانند فورا قند خون را بالا ببرند. درست است که این مواد می‌توانند فورا انرژی شما را فراهم کنند اما گاهی موجب می‌شوند احساس کنید مغزتان دارد به کندی فعالیت می‌کند! اگر می‌خواهید در طول روز انرژی کافی داشته باشید و در عین حال مصرف قند شما بالا نرود، باید در انتخاب نوشیدنی انرژی زا بسیار دقت کنید. بهترین انتخاب، نوشیدنی است که بدون آسیب رساندن به سلامتی شما انرژی کافی برای فعالیت‌های روزانه را برایتان فراهم می‌کند. در نتیجه، در هنگام خرید نوشابه انرژی زا باید به نکاتی مهم توجه کنید که در ادامه آنان را توضیح می‌دهیم.

فاقد رنگ مصنوعی و مواد شیمیایی

با توجه به محبوب شدن نوشیدنی‌های انرژی‌زا در میان مردم، تولیدکننده‌های زیادی این نوشابه‌ها را تولید و عرضه می‌کنند. اکثر این نوشابه‌ها پر از شکر، رنگ‌های مصنوعی و مواد شیمیایی مضر هستند. این نوشیدنی‌ها اغلب حاوی رنگ‌های مصنوعی هستند که باعث تغییر رنگ و فرسایش مینای دندان می‌شوند. ماهیت اسیدی مواد شیمیایی موجود در برخی از این نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌تواند بر سلامت کلی بدن نیز تأثیر منفی بگذارد.

در نتیجه، در حین خرید نوشابه انرژی زا باید به این نکته توجه کنید. نوشابه انرژی زا کوانتوم هیچ گونه ماده شیمیایی مضری ندارد و در عین حال، انرژی موردنیاز شما را برای انجام فعالیت‌های روزانه تأمین خواهد کرد.

میزان شکر نوشیدنی

یکی دیگر از مهم‌ترین نکاتی که باید به آن توجه شود، میزان شکر اضافه شده به نوشیدنی است. اکثر نوشابه‌های انرژی‌زا پر از شکر هستند. این شیوه، راه مناسبی برای افزایش انرژی بدن نیست. در واقع، مصرف زیاد شکر باعث می‌شود تا قند خون شما برای مدت کوتاهی بسیار بالا بروید و پس از آن احساس کندی و کسالت کنید. مسلماً نوشابه‌های انرژی‌زایی که دارای میزان شکر بسیار بالایی هستند، باعث می‌شود در ابتدا چنین حسی به شما دست بدهد. این مسئله می‌تواند برای سلامتی شما بسیار مضر باشد. این نکته را افرادی که مبتلا به دیابت هستند و می‌خواهند قند خون خود را کنترل کنند، باید پیش از خرید نوشابه انرژی زا در نظر داشته باشند. افزایش سطح قند خون منجر به افزایش استرس اکسیداتیو و التهاب می‌شود. همین امر موجب بروز بیماری‌های خطرناک زیادی می‌شود.

نتایج تحقیقاتی نشان می‌دهد که مصرف یک یا دو وعده نوشیدنی انرژی‌زا پر از قند، خطر ابتلا به دیابت نوع دو را تا 26 درصد افزایش می‌دهد. با این حال، برخی از نوشابه‌های انرژی‌زا فاقد شکر هستند و شما می‌توانید با خیال راحت آنان را مصرف کنید. از این رو هیچ خطری برای سلامتی شما نخواهند داشت.

مواد مغذی افزودنی

توجه به مواد مغذی درون نوشیدنی انرژی زا یکی دیگر از نکاتی است که پیش از خرید نوشابه انرژی زا باید آن را در نظر بگیرید. اکثر نوشیدنی‌های انرژی‌زا دارای مواد مغذی هستند که به بالا رفتن انرژی شما کمک می‌کند. اگر این مواد به درستی انتخاب و ترکیب شوند، نوشیدنی نه تنها انرژی شما را بالا می‌برد، بلکه برای سلامتی شما هم مفید خواهد بود.

تورین، جینسنگ، گوارنا، ال-کارنیتین، ویتامین ب 6 و ویتامین ب 3 از جمله مواد مغذی هستند که در نوشیدنی‌های انرژی‌زا استفاده می‌شوند و برای سلامتی انسان مفید هستند. در ادامه برخی از مزایای این مواد را برایتان می‌آوریم:

تورین: تورین یک نوع اسید آمینه است که در درجه اول در مغز، عضلات، چشم‌ها و قلب یافت می‌شود. اگر چه تورین به صورت طبیعی توسط بدن تولید می‌شود اما از شکل مصنوعی آن تقریباً در همه نوشابه‌های انرژی‌زا استفاده می‌شود. دانشمندان معتقد هستند تورین می‌تواند توانایی ذهنی و عملکرد ورزشی انسان را بهبود بخشد. همچنین می‌تواند باعث تقویت سلامت قلب، حفظ بینایی، کنترل قند خون و افزایش سطح انرژی شود. مقادیر کم تورین در بدن می‌تواند موجب بروز بیماری‌های چشمی و مشکلات قلبی عروقی شود.

گوارنا: دیگر ماده مغذی که برای خرید نوشابه انرژی زا باید آن را در نظر بگیرید، استفاده از این گیاه بومی برزیل و مناطق آمازون است. قبایل بومی قرن‌ها پیش از این میوه به خاطر خواص درمانی که دارد، استفاده می‌کردند. گوارنا از موادی مانند کافئین، تئوبرومین و تانن ساخته شده است که همه آن‌ها دارای خواص آنتی‌اکسیدانی هستند. از آن جایی که گوارنا منبع غنی از کافئین است، می‌تواند عملکرد شناختی انسان را بهبود بخشد و خستگی را کاهش دهد.

جینسنگ: از دیرباز در طب سنتی چین از گیاه جینسنگ استفاده می‌شد. این گیاه به دلیل مزایای شگفت‌انگیزی که برای سلامتی دارد، بسیار شناخته شده است. جینسنگ دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی است. در نتیجه، بهتر است برای خرید نوشابه انرژی زا به سراغ تولیداتی بروید که از این گیاه استفاده کرده‌اند. نتایج تحقیقات نشان داده است که نوعی از گیاه به نام Panax ginseng تأثیرات مثبتی روی عملکرد ذهنی، کاهی خستگی و کسب آرامش دارد. این گیاه تأثیرات مثبتی روی عملکرد مغز دارد و می‌تواند روحیه فرد را بالا ببرد.

ال-کارنیتین: کارنیتین یا ال-کارنیتین یک اسید آمینه است که به انتقال اسید چرب به سلول‌ها کمک می‌کند تا بتوانند در تجزیه و تبدیل به انرژی شوند. کارنیتین دارای فواید زیادی برای سلامتی است. به عنوان مثال، می‌تواند سطح قند خون را تنظیم کند، موجب بهبود سلامت قلب شود و قدرت عضلات را افزایش دهد. این اسید آمینه به کاهش وزن هم کمک می‌کند؛ بنابراین، آن را باید یک ماده ایدئال برای افرادی بدانیم در حین خرید نوشابه انرژی زا به تناسب اندام خود نیز فکر می‌کنند.

ویتامین ب 6: ویتامین ب 6 یا پیریدوکسین یک ویتامین محلول در آب است و برای بدن بسیار لازم است. این ویتامین نقش مهمی در تنظیم روحیه انسان دارد و گفته می‌شود که علائم افسردگی را کاهش می‌دهد. این ویتامین می‌تواند موجب بهبود سلامت مغز شود.

ویتامین ب 3: یکی دیگر از مواد مغذی که بهتر است در حین خرید نوشابه انرژی زا نام آن را در بخش اطلاعات محصول ببینید، ویتامین ب 3 است. این ویتامین با نام نیاسین هم شناخته می‌شود. این ویتامین برای تقویت عملکرد مغز و کاهش کلسترول مفید است و نقشی اساسی در ایجاد و ترمیم DNA دارد. ویتامین ب 3 به کاهش چربی خون نیز کمک می‌کند و خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

مقدار کافئین

مهم‌ترین ماده موجود در نوشیدنی‌های انرژی‌زا کافئین است. اگر میزان کافئینی را که به بدن می‌رسد کنترل نکنیم، ممکن است دچار بیماری‌های خطرناکی شویم. به همین دلیل در هنگام خرید نوشابه انرژی زا باید به مقدار کافئین موجود در آن توجه کنیم. مقدار کافئین نباید بیش از 300 میلی‌گرم باشد. مصرف روزانه کافئین نیز نباید بیشتر از 400 میلی‌گرم در روز باشد.

این ماده اعتیادآور است و مصرف بیش از حد آن در طول روز باعث بروز بیماری‌های خطرناکی در انسان می‌شود. از جمله این بیماری‌ها، مشکلات روانی و روحی هستند. مصرف بیش از حد کافئین موجب بروز استرس و اضطراب می‌شود. افراد کافئین را برای دست‌یابی به آرامش می‌نوشند و اگر بیش از حد آن را مصرف کنیم، نتیجه عکس خواهیم گرفت.

عصاره چای سبز

از عصاره چای سبز برای متعادل کردن میزان کافئین نوشیدنی انرژی زا استفاده می‌شود. چای سبز منبع خوبی برای مبارزه با سرطان و آنتی‌اکسیدان‌ها است. علاوه بر این، نتایج برخی از تحقیقات نشان داده است که چای سبز می‌تواند به کاهش وزن هم کمک کند.

عصاره قهوه سبز

یکی دیگر از مواد خوبی که می‌توانید پیش از خرید نوشابه انرژی زا در بخش اطلاعات و ترکیبات آن مشاهده کنید، عصاره قهوه سبز است. این ماده از دانه‌های قهوه بو داده نشده و فاقد طعم ساخته می‌شود. با این حال، می‌تواند بخشی از کافئین نوشیدنی را تأمین کند. نتایج برخی از تحقیقات نشان می‌دهند که این عصاره در کاهش وزن موثر است. کافئینی که در قهوه سبز وجود دارد ملایم‌تر از انواع دیگر نوشیدنی‌ها است.

جینکو بیلوبا

این ماده از برگ‌های درخت باستانی چینی به نام جینکو یا کهن‌دار ساخته می‌شود. گفته می‌شود که این گیاه موجب رفع خستگی ذهنی و بهبود حافظه می‌شود. هنوز تحقیقات کافی روی این گیاه انجام نشده است تا بتوان به صورت قطعی گفت که روی تیروئید و سرطان هم تأثیرگذار است. با این حال، نتایج سم‌شناسی برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که عصاره این گیاه می‌تواند روی این موارد تأثیر بگذارد.

جمع‌بندی

روز به روز بر شرکت‌هایی که نوشیدنی انرژی‌زا تولید می‌کنند، افزوده می‌شود. به همین دلیل، پیدا کردن محصولی باکیفیت به کاری دشوار تبدیل شده است. در هنگام خرید نوشابه انرژی زا باید نکاتی را در نظر بگیرید تا بتوانید بهترین نوع آن را انتخاب کنید. اکثر نوشابه‌های این چنینی پر از شکر هستند و می‌توانند برای سلامتی بسیار مضر باشند. خوشبختانه نوشیدنی‌های انرژی‌زای سالمی در بازار وجود دارند که فاقد شکر هستند و نوشیدن آن‌ها برای سلامت بدن خطری ایجاد نمی‌کند.